

Zehn Verhaltenstipps von Max und Flocke



Max steht mittig im Bild und trägt einen Mund-Nasen-Schutz. Neben ihm ist Flocke, er zieht einen Bollerwagen mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln.

1. Egal ob Bus und Bahn, Supermarkt oder auf dem Schulflur: Benutze dort, wo es Vorschrift ist, einen Mundschutz. Achte auf den Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 Meter. Das sind zwei große Schritte eines Erwachsenen oder eine Kängurulänge.
2. Wasche dir regelmäßig die Hände. Und das jedes Mal 20 bis 30 Sekunden lang. Das ist so lang, wie wenn du zwei Mal „Happy Birthday“ singst.
3. Wenn du dich krank fühlst, sage deinen Eltern Bescheid. Vermeide dann soweit wie möglich Kontakt zu anderen Menschen. Gehe auch nicht zur Schule.
4. Wenn du chronisch krank bist, musst du nicht zur Schule. Du kannst aber von zu Hause lernen. Chronische Krankheiten sind solche, die lang andauern und die nicht vollständig geheilt werden können. Ein Beispiel dafür ist Asthma.
5. Zeit für die Schule, Zeit zum Spielen, feste Essens- und Schlafenszeiten sind wichtig. So bringst du Struktur in deinen Tag. Achte auch darauf, dass du genug schläfst.
6. Egal, ob zu Hause oder im Klassenzimmer deiner Schule. Lüfte regelmäßig. Noch besser ist es, wenn du so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft verbringst.
7. Auch wenn du deine Großeltern oder Freunde nicht treffen kannst, halte trotzdem Kontakt. Wie wäre es mit einem Telefonat oder einem Videoanruf? Dann könnt ihr euch sogar sehen.
8. Mach zusammen etwas mit deinen Eltern und Geschwistern. Vielleicht kocht ihr mal gemeinsam, macht zusammen einen Spieleabend oder bastelt.
9. Du hast Fragen oder dich beschäftigt etwas? Dann sprich darüber. Entweder mit deinen Eltern oder anderen Menschen, denen du vertraust. Du wirst merken, dass es dir nach einem solchen Gespräch besser geht.
10. Wenn du Niesen, Husten oder Naseputzen musst, halte zu anderen Menschen Abstand und drehe dich von ihnen weg. Benutze ein Taschentuch. Wirf es dann in den Müll. Kein Taschentuch dabei? Dann niese in deine Armbeuge. Wasche dir danach jedes Mal gründlich die Hände.